



Цитрусовая вода

Citrus Flavored Water



Oregon State
University

Ингредиенты

½ или ¼ большого **цитрусового фрукта** (лимон, лайм, апельсин или грейпфрут)

4 чашки **воды**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Тщательно промойте фрукты под прохладной проточной водой.
3. Нарезьте фрукты тонкими кружочками или четвертинками, с кожицей или без нее.
4. Добавьте кусочки фруктов в воду и поставьте в холодильник на несколько часов или на ночь, чтобы они максимально проявили аромат, а затем храните их в холоде.
5. Выпейте в течение 2 дней.

Примечания

- Соблюдайте правила безопасности! Не смешивайте партии ароматизированной воды. Обязательно промойте контейнер, а затем приготовьте новую порцию.
- Чтобы приготовить достаточно воды для компании, ознакомьтесь с разделом Easy Flavored Water for Groups

4 чашки

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 3 часа или на ночь

Пищевая ценность

8 порции

Размер порции – 1 чашка (240гр)

Калории

на 1 порцию

0

% Суточная норма

Общее количество

жиров 0гр 0%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 5мг 0%

Общие Углеводы 0гр 0%

Клетчатка 0гр 0%

Сахар общий 0гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

Белки 0гр

Витамин Д 0мкг 0% Кальций 7мг 0%

Железо 0мг 0% Калий 2мг 0%

Витамин А 0мкг 0% Витамин С 0мг 0%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224